



**EL PAPEL MEDIADOR DE LA AUTO-AMABILIDAD Y LA
HUMANIDAD COMPARTIDA ENTRE EL MINDFULNESS Y LOS
AFECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS**

Universidad de Zaragoza
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Grado en Psicología
Teruel, 2014

Alumna:

Alba Ontaneda Erdociáin

Director:

Andrés Sebastián Lombas Fouletier

Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVO.....	7
3. MÉTODO.....	7
3.1 Participantes.....	7
3.2 Instrumentos.....	8
3.3 Procedimiento.....	9
4. ANÁLISIS ESTADÍSTICOS.....	10
5. RESULTADOS.....	13
6. DISCUSIÓN.....	15
7. REFERENCIAS.....	17
8. ANEXOS.....	21

Resumen

El objetivo de este estudio fue examinar la relación entre las diferentes facetas de la autocompasión con los afectos positivos y negativos. Los participantes del estudio fueron 52 hombres internos del centro penitenciario de Teruel con edades comprendidas entre los 21 y 57 años. Se evaluaron dos modelos de mediación utilizando el análisis de senderos. En el primer modelo se puso a prueba el papel mediador de la auto-amabilidad y la humanidad compartida entre el mindfulness y los afectos positivos, y en el segundo entre el mindfulness y los afectos negativos. Los resultados revelaron que la auto-amabilidad y la humanidad compartida no mediaron la relación entre el mindfulness y los afectos negativos, pero la auto-amabilidad sí medió entre el mindfulness y los afectos positivos. Se discuten las implicaciones teóricas y prácticas de estos resultados.

Palabras clave: Autocompasión, auto-amabilidad, humanidad compartida, mindfulness, afectos positivos y negativos, análisis de mediación.

Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between the different facets of self-compassion with positive and negative affect. The participants of the study were 52 male inmates of the prison of Teruel, whose ages ranged between 21 and 57 years. Two models were evaluated using path analysis. In the first model, the mediational role of self-kindness and common humanity in the relationship between mindfulness and positive affect was tested, and in the second one between mindfulness and negative affect. The results showed that self-kindness and common humanity didn't mediate the relationship between mindfulness and negative affect, but the self-kindness did mediate between mindfulness and positive affect. Theoretical and practical implications of these results are discussed.

Keywords: Self-compassion, self-kindness, common humanity, mindfulness, positive and negative affect, mediation analysis.

Introducción

Qué es mindfulness

Mindfulness es un término procedente del budismo. El término mindfulness se refiere a la habilidad de atender conscientemente a cada experiencia propia en el momento presente. Esta capacidad también se caracteriza por una actitud de aceptación hacia el momento presente y una suspensión por parte del ser humano a categorizar las experiencias como buenas o malas (Coffey y Hartman, 2008). El mindfulness es considerado como un proceso de introspección en el que se lleva toda la atención al cuerpo y a la mente en el momento presente, sin tratar de alterar o manipular la experiencia. La práctica del mindfulness permite descubrir las causas del propio sufrimiento y encontrar un camino hacia una mayor libertad (Stahl y Goldstein, 2010).

Beneficios positivos del mindfulness

Se han encontrado que las intervenciones basadas en mindfulness tienen efectos beneficiosos en muchos trastornos psicológicos como la ansiedad, la depresión, la ira, los atracones, las adicciones, la conducta suicida, etc. Asimismo, los estudios que han examinado la relación entre el mindfulness y el ajuste psicológico también indican que promueve la salud mental (Coffey y Hartman, 2008).

Qué es la autocompasión

Al igual que el mindfulness, la autocompasión también es un término procedente de budismo. Se relaciona con la lástima, pero sin el sentimiento de superioridad sobre la persona que sufre y sin el sentimiento de inferioridad hacia nosotros mismo por sufrir (Losa y Simón, 2013). Comportarse compasivamente con uno mismo implica tratarse con amabilidad y respeto ante una situación de sufrimiento. La autocompasión supone estar afectado por el propio sufrimiento, generando el deseo de aliviar el sufrimiento y tratarse a sí mismo con comprensión y preocupación (Neff y Germer, 2013).

Beneficios positivos de la autocompasión

La autocompasión se asocia con fortalezas positivas tales como la felicidad, el optimismo, la sabiduría, la curiosidad, la iniciativa personal y la inteligencia emocional.

La compasión también se ha relacionado con la capacidad de hacer frente eficazmente a los factores estresantes de la vida, tales como el fracaso escolar, el divorcio, el maltrato infantil o el dolor crónico. Asimismo, se ha encontrado que las personas auto-compasivas tienden a tener un funcionamiento más óptimo, así como a informar de una mayor preocupación empática, un mayor altruismo, una mayor capacidad de toma de perspectiva , y una mayor capacidad de perdón (Neff y Germer, 2013).

Elementos de los que se compone la autocompasión

La auto-compasión se ha definido como estar en contacto con el propio sufrimiento generando el deseo de aliviar el sufrimiento de uno mismo y el de los demás con comprensión y preocupación (Neff, 2003). Teóricamente la autocompasión se compone de tres facetas: 1) la auto-amabilidad, 2) la humanidad común, y 3) el mindfulness.

El primer componente de la auto-compasión, la auto-amabilidad representa una alternativa a la autocrítica y a la culpa. Es la tendencia a estar atento y ser comprensivo con uno mismo en lugar de ser crítico. Cuando las circunstancias de la vida son estresantes, en lugar de tratar de controlar y resolver el problema inmediatamente, la autocompasión implica primero detenerse, y luego calmarse y ofrecerse cariño a uno mismo (Neff y Germer, 2013).

El segundo componente, el sentido de humanidad común consiste en el reconocimiento de que el sufrimiento humano es inherente a la naturaleza de la vida y está íntimamente asociado con el sufrimiento de los demás. Implica el reconocimiento de que todos los seres humanos son imperfectos, que todas las personas fallan, cometen errores, y tienen graves desafíos en la vida. La autocompasión conecta con la propia condición defectuosa de la condición humana. A menudo, sin embargo, cuando la gente se fija sobre algo de ellos mismos o de sus vidas que no les gusta, se siente como "esto no debería de estar pasando" o "algo ha ido mal". Cuando experimentan fracasos y decepciones, las personas pueden sentirse aisladas de otros que presumiblemente llevan una vida normal y feliz (Neff y Germer, 2013).

Por último, el tercer componente, el mindfulness representa una actitud de ecuanimidad hacia pensamientos y experiencias difíciles e incómodos (García, Navarro, Andrés, Montero y López, 2014). Implica ser consciente de las experiencias dolorosas de una forma equilibrada que ni ignora ni rumia sobre aspectos que no le gustan de sí

mismo o de su vida. Es necesario ser consciente del sufrimiento personal para ser capaz de extender compasión hacia uno mismo (Neff y Germer, 2013).

La auto-amabilidad y de la humanidad compartida como mediadoras entre el mindfulness y los afectos negativos

La psicología Budista afirma que el mindfulness facilita el conocimiento sobre la vida emocional de uno mismo, la que permite a uno liberarse de estados mentales destructivos y negativos (Ekman, Davidson, Ricard y Wallace, 2005). Esta habilidad para liberarse de los estados mentales negativos es muy similar al concepto de regulación emocional de la psicología occidental, en el sentido de que los individuos están mejor equipados para superar las emociones negativas. Es por esto, que muchos investigadores han hipotetizado que el mindfulness mejora la habilidad para manejar los afectos negativos (Linehan, 1993; Lutz, Slagter, Dunne y Davidson, 2008; Shapiro, Carlson, Astin y Freedman, 2006).

El mindfulness, en el contexto de la auto-compasión, implica ser consciente de las experiencias dolorosas propias. La actitud compasiva que propone la psicología budista no solo se limita a incrementar la consciencia de las experiencias dolorosas, sino hacerlo de una manera determinada para reducirlo. En este sentido, las facetas de la auto-compasión pueden ser entendidas como elementos de regulación emocional. Esta consciencia hacia el propio sufrimiento se tiene que hacer de manera amable y bondadosa, sin ser auto-crítico (con auto-amabilidad vs con auto-juicio). Al mismo tiempo, la psicología budista propone concebir el sufrimiento como parte inherente de la vida y del ser humano (estos es, percibiendo el sufrimiento como elemento común de la humanidad vs como algo que solo me ocurre a mí). Teniendo en cuenta esto, el mindfulness sería una condición necesaria para que los afectos negativos puedan ser transformados en otros más positivos por medio de la auto-bondad y la humanidad compartida. Esto implicaría que la auto-amabilidad y la humanidad compartida ejercerían el papel de mediadores entre el mindfulness y los afectos negativos.

Objetivo

El objetivo del presente trabajo fue examinar el posible papel mediador de la auto-amabilidad y la humanidad compartida entre el mindfulness y los afectos positivos y negativos. Se espera que el mindfulness se relacione positivamente con la auto-

amabilidad y la humanidad compartida, y estos, a su vez, positivamente con los afectos positivos y negativamente con los afectos negativos.

Método

Participantes

La muestra estuvo formada por 52 internos del centro penitenciario de Teruel. Los datos de dos de estos internos fueron eliminados de los análisis por mostrar altos niveles de discapacidad social: contestaron con puntuaciones extremas y todos los ítems se respondieron con respuestas socialmente aceptadas. Todos los internos fueron hombres con una edad media de 36.14 (con un rango de edad de entre 21 y 57 años). La muestra estuvo constituida por 12 internos preventivos (es decir, personas privadas de libertad que están a la espera de juicio) y 38 internos penados (esto es, con una condena a cumplir ya impuesta). En cuanto al delito de los internos por el cual se les privó de libertad, 18 de los delitos fueron por tráfico de drogas, 4 por violencia de género, 4 por agresión sexual, 2 por asesinato, 19 por robo y 5 por otros delitos (conducción temeraria, estafa...). La nacionalidad de los internos fue la siguiente: 70% españoles, 16% colombianos, 4% rumanos, 6% marroquíes, 2% argelinos y 2% dominicanos.

Instrumentos

Escala de Auto-Compasión (Self-Compassion Scale; Neff, 2003a)

La Escala de Auto-Compasión es un cuestionario de 26 ítems diseñado para evaluar compasión en general (puntuación total) y sus componentes: Humanidad Común, Mindfulness y Auto-Amabilidad. Aunque el constructo fue definido usando estas tres facetas (Neff, 2003b), el análisis factorial sugirió seis subescalas, representando aspectos positivos y negativos de cada faceta (Neff, 2003a). En la primera faceta encontramos por un lado la subescala de Auto-Amabilidad (*p.e., "Trato de ser cariñoso/a conmigo mismo/a cuando siento malestar emocional"*) frente a la subescala de Auto-Juicio (*p.e., "Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos"*). En la segunda faceta, encontramos por un lado la Humanidad Común (*p.e., "trato de ver mis fracasos como parte de la condición humana"*), frente a la subescala de Aislamiento, (*p.e., "Cuando pienso sobre mis insuficiencias tiende a hacer que me sienta más independiente y aislado del resto del*

mundo"). Por último, en la tercera faceta, encontramos la subescala Mindfulness (*p.e., "Cuando algo doloroso sucede trato de tomar una vista equilibrada de la situación"*) frente a la subescala de Sobreidentificación (*p.e., "Cuando me siento deprimido tiendo a obsesionarme y fijarme en todo lo malo"*). Estos ítems fueron diseñados para evaluar cómo percibe el encuestado sus acciones hacia así mismos en momentos difíciles y son evaluados usando una escala Likert con un rango que va desde 1 (casi nunca) hasta 5 (casi siempre). La escala tiene adecuada fiabilidad y validez (Neff, 2003b), incluso en diferentes culturas (Neff, Pisitsungkagarn y Hsieh, 2008). Recientemente, se ha desarrollado una forma corta (12 ítems) de la escala (Raes, Pommier, Neff y Van Gucht, 2011).

En este estudio se aplicó la validación española de la forma larga (García-Campayo et al., 2014). Esta versión confirmó el modelo de seis factores de la versión original. El alfa de Cronbach de los ítems fue de 0.85 (IC al 95% = 0.81-0.88) y el de las 6 subescalas varió entre 0.71 y 0.77. El coeficiente test-retest fue de 0.89 (95% CI: 0.87-0.93). El coeficiente de correlación intraclase varió entre 0.79 y 0.91. Las puntuaciones de la escala correlacionó negativamente con el Beck Depression Inventory y el State-Trait Anxiety Inventory–Trait y positivamente con la Mindful Attention Awareness Scale.

La Escala de Afecto Positivo y Negativo (Positive and Negative Affect Schedule; Watson, Clark y Tellegen, 1988)

La Escala de Afecto Positivo y Negativo es una medida del estado afectivo que se compone de dos factores de 10 ítems cada uno, diseñados para medir el afecto positivo y negativo. El afecto positivo mide los siguientes afectos: *motivado, emocionado, firme, entusiasmado, estar orgulloso, alerta, inspirado, decidido, estar atento, activo*. El afecto negativo, por el contrario, mide los siguientes afectos: *molesto, de malas, culpable, temeroso, agresivo, irritable, avergonzado, nervioso, inquieto, inseguro*. Los ítems poseen un formato tipo Likert con un rango de 5 puntos, variando de 1 (muy poco o nada) a 5 (extremadamente). En este estudio se pide a las personas entrevistadas informar sobre la frecuencia de su humor durante la última semana, y cómo se siente generalmente.

En este trabajo se empleó la versión española (Robles y Páez, 2003). La consistencia interna para la subescala de Afecto Positivo estuvo entre 0.85 y 0.90, mientras que para la subescala de afecto negativo estuvo entre 0.81 y 0.85. La validez estructural factorial coincidió con la ya documentada por los autores en la versión original.

Procedimiento

En primer lugar, se obtuvo permiso para realizar el estudio por parte del subdirector de tratamiento del centro penitenciario de Teruel. En segundo lugar, se contactó con los internos para solicitar su participación en el estudio. Algunos internos fueron contactados en los momentos en los que realizaban actividades (actividades de habilidades sociales, relajación y prevención de suicidios, etc.) con las estudiantes de psicología en prácticas, mientras que otros fueron escogidos al azar entre la lista total de internos y reunidos en un grupo.

Los internos fueron invitados a participar en un estudio que consistía en completar una serie de cuestionarios de forma voluntaria y anónima. Asimismo, se les explicó que su participación no conllevaba ni beneficio ni castigo alguno para el interno.

A continuación, se les pidió que si estaban de acuerdo en participar en el estudio, leyesen y firmasen un consentimiento informado en el que se recogía por escrito lo explicado verbalmente con anterioridad.

Seguidamente, se les administró los cuestionarios, pidiéndoles que contestaran con absoluta sinceridad y que no se dejaran ninguna pregunta en blanco. No se estableció un límite de tiempo para completar los cuestionarios y cuando iban terminando se les pidió que esperasen en silencio a que el resto del grupo terminara. Se les animó a que ante cualquier dificultad con el vocabulario o el significado de una frase pidiesen ayuda al investigador para aclarar sus dudas.

Análisis estadísticos

En primer lugar, se calcularon los estadísticos descriptivos univariados (media y desviación típica), las correlaciones bivariadas entre las subescalas y la consistencia interna de las subescalas.

En segundo lugar, con el propósito de evaluar el papel mediador de la auto-amabilidad y de la humanidad compartida entre el mindfulness y el afecto, se probó dos modelos de mediación por medio del análisis de senderos (path analysis): uno con los afectos positivos (Figura 1) y otro con los afectos negativos (Figura 2) como variable dependiente. Para todos los análisis se empleó un nivel de 0.05 para que un resultado fuese considerado significativo. Si algunas de las relaciones obtenidas en estos modelos obtenían niveles críticos cercanos al punto de corte, entonces se eliminaban las relaciones no significativas para permitir que estas relaciones marginalmente significativas pudieran alcanzar valores significativos. Se procedió de este modo sucesivamente hasta quedarse solo con un modelo con todas sus relaciones significativas. Los análisis se llevaron a cabo con el programa informático Mplus 6.0 (Muthén y Muthén, 1998-2010). Los datos fueron analizados con el estimador Máxima Verosimilitud. Los valores perdidos fueron tratados usando el procedimiento de máxima verosimilitud de información completa, el cual resulta en la estimación de parámetros más eficientes y menos sesgados que los procedimientos tradicionales (Schafer y Graham, 2002). El efecto de mediación entre variables se analizó por medio del cálculo de los efectos indirectos.

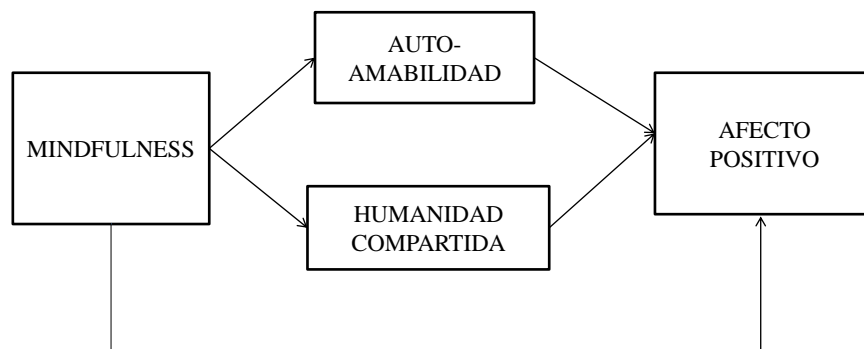


Figura 1. Modelo de mediación entre el mindfulness y el afecto positivo con la auto-amabilidad y la humanidad compartida como mediadores.

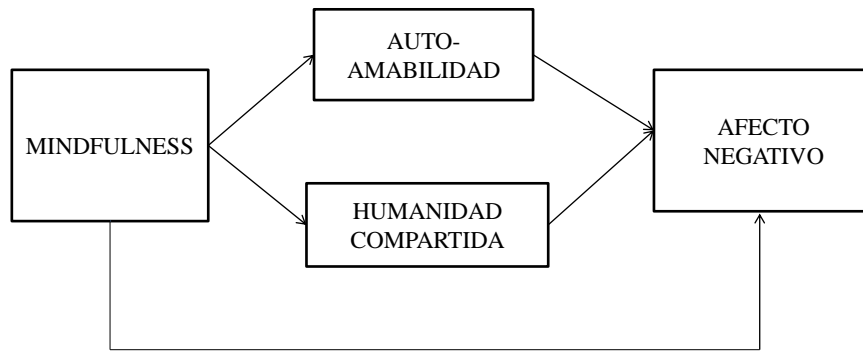


Figura 2. Modelo de mediación entre el mindfulness y el afecto negativo con la auto-amabilidad y la humanidad compartida como mediadores.

Con respecto a la evaluación de la bondad de ajuste de los modelos, siguiendo las recomendaciones de Marsh, Balla y Hau (1996), se utilizaron una variedad de índices de ajuste para evaluar los modelos de medida y los modelos estructurales. De hecho, Jaccard y Wan (1996) recomendaron usar índices de diferentes clases para superar las limitaciones de cada índice individualmente. En este estudio, se informaron de los siguientes índices de bondad de ajuste: Comparative Fit Index (CFI), Tucker Lewis Index (TLI) y Standardized Root Mean Square Residual (SRMR). El índice SRMR es una medida de ajuste absoluto, mientras que los índices CFI y TLI son medidas de ajuste incremental. Un modelo se considerará que tiene buen ajuste cuando SRMR, CFI y TLI conjuntamente tengan valores apropiados.

Para el SRMR, valores iguales o menores que 0.08 son interpretados como buen ajuste (Hu y Bentler, 1999), mientras que un valor de CFI y TLI igual o mayor que 0.90 indica un buen ajuste (Bentler, 1995).

Resultados

Tal y como se puede observar en la Tabla 1, solo algunas pocas relaciones resultaron ser significativas. Concretamente, la Auto-Amabilidad se relacionó positivamente y significativamente con el Afecto Positivo (0.28). Además de esto, el Mindfulness se relacionó positivamente y significativamente con la Auto-Amabilidad

(0.52) y con la Humanidad Compartida (0.54). En cuanto a la consistencia interna de todas las subescalas, éstas fueron aceptables (cercanas al 0.70).

Tabla 1. Análisis descriptivos univariados y correlaciones bivariadas

	1	2	3	4	5
1. Afecto negativo	-				
2. Afecto positivo	0.16	-			
3. Auto-amabilidad	-0.19	0.28*	-		
4. Humanidad Compartida	0.14	0.13	0.14	-	
5. Mindfulness	-0.16	0.19	0.52***	0.54***	-
Media	1.94	3.33	3.46	3.06	3.47
Desviación típica	0.67	0.76	0.88	0.83	0.92
Alfa de Cronbach	0.77	0.71	0.67	0.84	0.78

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

El primer modelo analizado fue el modelo de mediación entre el mindfulness y el afecto positivo con la auto-amabilidad y la humanidad compartida como mediadores. Los resultados revelaron que ni la relación entre la Humanidad Compartida y el Afecto Positivo ni la relación entre el Mindfulness y el Afecto Positivo resultaron significativas. Todas las demás relaciones fueron significativas, con excepción de la relación entre la Auto-Amabilidad y el Afecto Positivo, la cual estuvo al borde de la significación ($p = 0.09$). Un nuevo análisis del modelo con la eliminación de las relaciones no significativas hizo que la relación que previamente se encontraba al borde de la significación pasase a ser significativa. El análisis del efecto indirecto del Mindfulness al Afecto Positivo por medio de la Auto-Amabilidad fue positivo y significativo. Los índices de ajuste de este último modelo fueron muy buenos: CFI = 1.00; TLI = 1.00; SRMR = 0.04.

El segundo modelo analizado fue el modelo de mediación entre el mindfulness y el afecto negativo con la auto-amabilidad y la humanidad compartida como mediadores. Los resultados revelaron que ni la relación entre la Auto-Amabilidad y el Afecto Negativo ni la relación entre el Mindfulness y el Afecto Negativo resultaron significativas. Todas las demás relaciones fueron significativas, con excepción de la relación entre la Humanidad Compartida y el Afecto Negativo, la cual estuvo al borde de la significación ($p = 0.07$). Un nuevo análisis del modelo con la eliminación de las

relaciones no significativas hizo que la relación que previamente se encontraba al borde de la significación pasase a ser no significativas. Finalmente, se llevó a cabo un nuevo análisis en el que se eliminó esta relación no significativa. Este último modelo consistió en dos únicas relaciones: la relación entre el Mindfulness y la Auto-Amabilidad y entre el Mindfulness y la Humanidad Compartida. En este último modelo las dos relaciones fueron significativas. En este modelo no se analizó ningún efecto mediado al no existir ninguna relación mediada. De los tres índices de ajuste empleados solo uno de ellos mostró valores inadecuados: CFI = 0.93; TLI = 0.85; SRMR = 0.08.

Discusión

El principal objeto de estudio de esta investigación fue examinar la relación entre las diferentes facetas de la autocompasión con los afectos positivos y negativos. Se esperaba que la auto-amabilidad y la humanidad compartida ejerciesen un papel mediador entre el mindfulness y los dos tipos de afecto: afecto positivo y negativo. Los resultados revelaron que nuestra hipótesis no se confirmó completamente.

Por un lado, los análisis con el afecto positivo encontró evidencia a favor del papel mediador de la auto-amabilidad entre el mindfulness y el afecto positivo. Mayor mindfulness se relacionó positivamente con mayor auto-amabilidad, y ésta, a su vez, con mayor afecto positivo. Esto va en línea con los resultados de otros autores (Jiménez, Niles y Park, 2010) que han encontrado una relación positiva entre el mindfulness y las emociones positivas. Sin embargo, en contra de lo esperado, el papel mediador de la humanidad compartida no resultó ser apoyado por nuestros datos.

Por otro lado, en los análisis con el afecto negativo no se encontraron indicios de que la auto-amabilidad y la humanidad compartida ejerciesen un papel mediador. La razón de ello, parece deberse a que el mindfulness no se relacionó con el afecto negativo. Prueba de ello es que el mindfulness tampoco se relacionó con el afecto negativo de manera directa. Obviamente, si el mindfulness no se relaciona con el afecto negativo, dicho efecto no puede ser mediado por otra variable.

En este aspecto, nuestros resultados son diferentes a investigaciones previas. Otras investigaciones han encontrado que el aumento de mindfulness se asocia con una mayor capacidad para gestionar las emociones negativas, entendido este como la capacidad cognitiva para responder a afectos negativos, tales como el pensamiento de cosas agradables (Coffey y Hartman, 2008).

Los resultados del estudio deben tratarse con cautela debido al pequeño tamaño de la muestra y a que la selección de los participantes se realizó por medio de un muestreo incidental; un tipo de muestreo no probabilístico en donde la selección de los elementos no se realiza de forma aleatoria (Fontes de Gracia, García-Gallego, Quintanilla, Rodríguez, Rubio y Sarriá, 2010). Este tipo de muestreo no asegura la representatividad de la muestra de la población objeto de estudio. La razón de utilizar este tipo de muestreo en nuestro estudio se debió a que los participantes seleccionados eran fácilmente accesibles para el investigador, ya que estaba realizando las prácticas en el centro penitenciario de Teruel del que se obtuvo los participantes.

Futuros estudios podrían investigar la generalidad de los resultados obteniendo una muestra más amplia, seleccionando los participantes de manera aleatoria, siendo éstos personas de población corrientes y no solo del ámbito penitenciario. Además, sería interesante poder realizar estudios incluyendo a personas de sexo femenino para poder extrapolar los resultados a ambos sexos.

Los resultados encontrados en este estudio tienen implicaciones prácticas. Específicamente, los resultados del estudio parecen sugerir que el entrenamiento en mindfulness y en auto-amabilidad en centros penitenciarios podría ayudar a incrementar los afectos positivos de los internos.

Los resultados de este estudio también tienen implicaciones teóricas. Esto es así porque se trata del primer estudio que evalúa un posible mecanismo, el cual podría explicar la razón de porque el mindfulness tiene efectos beneficiosos en las personas a nivel afectivo.

Referencias

- Bentler, P. M. (1995). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246.
- Coffey, K. A. y Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Complementary Health Practice Review*, 13(2), 79-91.
- Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M. y Wallace, B. A. (2005). Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 59-63.
- Fontes de Gracia, S., García-Gallego, C., Quintanilla, L., Rodríguez, R., Rubio, P. y Sarriá, E. (2010). *Fundamentos de investigación en psicología*. Universidad de Educación a Distancia. Madrid: UNED.
- García-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marín, J., López-Artal, L. y Piva Demarzo, M., M. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health and Quality of life outcomes*, 12(4). doi: 10.1186/1477-7525-12-4
- Jaccard, J. y Wan, C. K. (1996). *Lisrel approaches to interaction effects in multiple regression*. Thousand Oaks, CA: Sage
- Jimenez, S. S., Niles, B. L. y Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 49, 645–650.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: The Guilford.
- Li-tze, H. y Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling. A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Losa, A. M. y Simón, V. (2013). Afrontar el sufrimiento a través de mindfulness y la compasión. *II Jornada de Humanización y Ética en Atención Primaria*. 17, 50-55.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D. y Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in cognitive sciences*, 12, 163-169.

- Marsh, H. W., Balla, J. R. y Hau, K. T. (1996). An evaluation of incremental fit indices: A clarification of mathematical and empirical processes. In G. A. Marcoulides & R. E. Schumacker (Eds.), *Advanced structural equation modeling techniques*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Muthén, L. K. y Muthén, B. O. (1998-2010). *Mplus User's Guide. Sixth Edition*. Los Angeles, CA: Muthén & Muthén.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude towards oneself. *Self Identity*, 2, 85–101.
- Neff, K. D., (2003b). Development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. y Hsieh, Y. P. (2008). Self-Compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267–285.
- Neff, K. D. y Germer, C. K. (2013). A pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful. Self-Compassion Program. *Journal Of clinical Psychology*, 69 (1), 28-44.
- Raes, F., Pommier, E, Neff, K. D. y Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18, 250–255.
- Robles, R. y Páez, F. (2003). Estudio sobre la traducción al español y las propiedades psicométricas de las escalas de afecto positivo y negativo (PANAS). *Instituto Jalisciense de Salud Mental*, 26(1), 69-75.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. y Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–386.
- Schafer J. L. y Graham, J. W. (2002). Missing data: Our view of the state of the art. *Psychological Methods*, 7, 147– 177.
- Stahl, B. y Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. Oakland: New Harbinger.
- Watson, D., Clark, L. y Tellegen, A. (1988). “Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The panas Scales”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

Anexo 1

Consentimiento de participación



Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel
Universidad Zaragoza

HOJA DE CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN EL ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

INTRODUCCIÓN

Ha sido invitado a participar en un estudio de investigación de la Universidad de Zaragoza. Por favor, lea esta hoja de consentimiento cuidadosamente, y haga todas las preguntas que tenga para asegurarse de que entiende los procedimientos del estudio.

PROPÓSITO DEL ESTUDIO:

Estudiar los pensamientos y los sentimientos de las personas ante diversas situaciones de la vida cotidiana.

PROCEDIMIENTO

El participante contestará a una serie de cuestionarios. Para el adecuado desarrollo del estudio, es importante que responda con sinceridad. No hay preguntas verdaderas o falsas, ya que las preguntas buscan recoger experiencias personales.

PRIVACIDAD Y CONFIDENCIALIDAD

La participación en este estudio es voluntaria. El participante puede interrumpir su participación en el estudio en cualquier momento sin que esto suponga perjuicio alguno contra él. Las respuestas a los cuestionarios serán recogidas sin identificar de ningún modo al participante, de modo que son anónimas. La información recogida será tratada de manera confidencial. Para ello, los datos serán analizados de manera grupal y no se usarán para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

RIESGOS POTENCIALES O INCOMODIDADES

Ninguno.

BENEFICIOS POTENCIALES

Ninguno. Sin embargo, los resultados obtenidos con su colaboración contribuirán al avance científico en el estudio del comportamiento humano.

FIRMA DEL PARTICIPANTE

Entiendo los procedimientos descritos. Mis preguntas han sido respondidas, y accedo voluntariamente a participar en el estudio.

Firma del participante

Fecha

Anexo 2

Cuestionario empleado para el estudio

Instrucciones

A continuación se presenta una serie de preguntas sobre tus pensamientos y sentimientos ante diversas situaciones de la vida cotidiana. Por favor, conteste con la mayor sinceridad posible. No hay preguntas verdaderas o falsas ya que las preguntas buscan recoger experiencias personales. La información recogida es anónima y confidencial.

Datos personales (Marque con una X en la casilla de la opción elegida)

Edad:

Estado civil: Soltero ☐, Casado ☐ Divorciado ☐ Viudo ☐ Separado ☐

Nacionalidad:

Nivel de estudios: No tengo ☐, Primarios (0-12 años) ☐,
Medios (13-17 años) ☐, Superiores (Universitarios) ☐

Tipo de ingreso: Preventivo ☐, Penado ☐

Marque con una (X) en la casilla según crea que le describen o no las siguientes afirmaciones de acuerdo a los siguientes valores.

0= No me describe bien	1= Me describe un poco	2= Me describe bastante bien	3= Me describe bien	4 = Me describe muy bien
1. A menudo tengo sentimientos de compasión y preocupación hacia gente menos afortunada que yo.				
2. A veces encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de otros.				
3. A veces no me dan mucha lástima otras personas cuando tienen problemas.				
4. En situaciones de emergencia, me siento aprensivo e incómodo.				
5. En un desacuerdo con otros, trato de ver las cosas desde el punto de vista de los demás antes de tomar una decisión.				
6. Cuando veo que se aprovechan de alguien, siento necesidad de protegerle.				
7. A veces me siento indefenso/a cuando estoy en medio de una situación muy emotiva.				
8. A veces intento entender mejor a mis amigos imaginando cómo ven las cosas desde su perspectiva.				
9. Cuando veo que alguien se hace daño, tiendo a permanecer tranquilo.				
10. Las desgracias de otros no suelen angustiarme mucho.				
11. Si estoy seguro/a de que tengo la razón en algo, no pierdo mucho tiempo escuchando los argumentos de otras personas.				
12. Me asusta estar en una situación emocional tensa.				
13. Cuando veo que alguien está siendo tratado injustamente, no suelo sentir mucha pena por él.				

12. Generalmente soy bastante efectivo/a afrontando emergencias					
13. A menudo me conmueven las cosas que veo que pasan.					
14. Creo que todas las cuestiones se pueden ver desde dos perspectivas e intento considerar ambas.					
15. Me describiría como una persona bastante sensible.					
16. Tiendo a perder el control en las emergencias.					
17. Cuando estoy molesto con alguien, generalmente trato de «ponerme en su pellejo» durante un tiempo.					
18. Cuando veo a alguien en una emergencia que necesita ayuda, pierdo el control.					
19. Antes de criticar a alguien, intento imaginar cómo me sentiría yo si estuviera en su lugar.					

Marque con una (X) en la casilla según la frecuencia con la que crea que se comporta de esa manera de acuerdo a los siguientes valores.

1= Casi nunca	2	3	4	5= Casi siempre
----------------------	----------	----------	----------	------------------------

	1	2	3	4	5
1. Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos.					
2. Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo que va mal.					
3. Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de lo que a todo el mundo le toca vivir.					
4. Cuando pienso en mis deficiencias, tiendo a sentirme más separado/a y aislado/a del resto del mundo.					
5. Trato de ser cariñoso/a conmigo mismo/a cuando siento malestar emocional.					
6. Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de ineficacia.					
7. Cuando estoy desanimado y triste, me acuerdo de que hay muchas personas en el mundo que se sienten como yo.					
8. Cuando vienen épocas muy difíciles, tiendo a ser duro/a conmigo mismo/a.					
9. Cuando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio.					
10. Cuando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordarme que casi todas las personas comparten sentimientos de incapacidad.					
11. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.					
12. Cuando lo estoy pasando verdaderamente mal, me doy el cuidado y el cariño que necesito.					
13. Cuando estoy bajo/a de ánimo, tiendo a pensar que, probablemente, la mayoría de la gente es más feliz que yo.					
14. Cuando me sucede algo doloroso trato de mantener una visión equilibrada de la situación.					
15. Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana.					
16. Cuando veo aspectos de mí mismo/a que no me gustan, me critico continuamente.					
17. Cuando fallo en algo importante para mí, trato de ver las cosas con perspectiva.					
18. Cuando realmente estoy en apuros, tiendo a pensar que otras personas lo tienen más fácil.					

19. Soy amable conmigo mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.					
20. Cuando algo me molesta me dejo llevar por mis sentimientos.					
21. Puedo ser un poco insensible hacia mí mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.					
22. Cuando me siento deprimido/a trato de observar mis sentimientos con curiosidad y apertura de mente.					
23. Soy tolerante con mis propios defectos e imperfecciones o debilidades.					
24. Cuando sucede algo doloroso tiendo a hacer una montaña de un grano de arena.					
25. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.					
26. Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.					

Esta escala consiste en una serie de palabras que describen diferentes sentimientos y emociones. Lea cada palabra y marque en el espacio correspondiente la respuesta apropiada para usted. Indique cómo se ha sentido durante LA ULTIMA SEMANA. Utilice la siguiente escala para registrar sus respuestas.

1= Muy poco o nada	2=Algo	3=Moderadamente	4=Bastante	5=Extremadamente
---------------------------	---------------	------------------------	-------------------	-------------------------

Motivado	
Molesto (a disgusto)	
Emocionado	
De malas	
Firme	
Culpable	
Temeroso	
Agresivo	
Entusiasmado	
Estar orgulloso	

Irritable	
Alerta	
Avergonzado	
Inspirado	
Nervioso	
Decidido	
Estar atento	
Inquieto	
Activo	
Inseguro	

Indique cómo se siente **GENERALMENTE**, esto es, cómo se siente regularmente. Utilice la siguiente escala para registrar sus respuestas.

1= Muy poco o nada	2=Algo	3=Moderadamente	4=Bastante	5=Extremadamente
---------------------------	---------------	------------------------	-------------------	-------------------------

Motivado	
Molesto (a disgusto)	
Emocionado	
De malas	
Firme	
Culpable	
Temeroso	
Agresivo	
Entusiasmado	
Estar orgulloso	

Irritable	
Alerta	
Avergonzado	
Inspirado	
Nervioso	
Decidido	
Estar atento	
Inquieto	
Activo	
Inseguro	